

Şeker Hastalığı (Diyabet) ve Gebelik

HASTA KILAVUZU

Şeker hastalığı olan çoğu kadın, gebe kalmadan önce sıkı bir kan şekeri (glikoz) kontrolüne tabi tutulurlarsa, güvenli bir gebelik ve doğum geçirebilirler. Tip 1 veya tip 2 diyabet hastalığınız varsa, gebelik öncesi ve sırasında iyi bir sağlık kontrolü almanız önemlidir. Gebelik şekeri olan kadınlar gebelik sırasında özel bakıma ihtiyaç duyarlar. Bu, gebelik sırasında ortaya çıkan geçici bir diyabet türüdür.

Şeker hastalığınız (diyabetiniz) varsa gebelik planını nasıl yapmalısınız?

Şeker hastalığınız varsa ve gebe kalmak istiyorsanız, gebe kalmadan önce genel sağlık kontrolünden geçin. İdealde eşiniz de size katılmalıdır ve bir diyabet uzmanı, bir diyabet eğitmeni, bir diyetisten ve bir de kadın doğum uzmanını içeren bir sağlık ekibi sizi değerlendirmelidir.

Bu kontrol sırasında sağlık ekibi, hedeflemeniz gereken kan şekeri aralığı ile hemoglobin A1c değerinizin ne olacağı konusunda size tavsiyelerde bulunacaktır. Zaman zaman A1c olarak adlandırılan bu test, geçen birkaç aylık dönemdeki ortalama kan şekeri seviyelerinizi gösterir. Sağlık uzmanları aynı zamanda şeker hastalığı tedavinizi değiştirmenizin gerekip gerekmediğini de görüşeceklerdir. İnsülin tedavisi alıyorsanız, bir insülin pompası kullanmanız veya günde birden çok insülin enjeksiyonu yapmanız en iyisidir. Önceden karıştırılmış insülin muhtemelen hedeflenen kan şekeri aralığınızı korumanıza daha az yardımcı olacaktır.

Aynı zamanda, bebeğin sağlıklı olması yönünde en iyi olasılığı elde etmeniz için gebelik öncesinde ne yapmanız gerektiğini öğreneceksiniz. Uzmanlar aşağıdakileri tavsiye etmektedir:

- **Her gün folik asit desteği alın.** Bu vitamin, bebeğin doğum sırasında beyin ve omurilik kusurlarına sahip olması riskini azaltmaya yardımcı olur. Gebe kalmaya çalışmadan üç ay öncesinden başlayarak günde 5 miligram'lık (mg) (veya doktorunuzun tavsiye ettiği miktarda) bir doz alın.
- **Göz muayenesine gidin.** Diyabetik göz hastalığınız (retinopati) olup olmadığını öğrenmek için bir göz doktoruna görünün. Böyle bir hastalığınız varsa, gebelik sırasında bu göz hastalığı kötüleşebileceğinden, doktorunuz siz gebe kalmaya çalışmadan önce tedavi olmanızı isteyebilir.
- **Tansiyonunuzu kontrol ettirin.** Tansiyonunuz normal veya normale yakın, yani 130/80 mm Hg olmalıdır.
- **Fazla kilolarınız varsa, kilo verin.** Fazla kilolu olmak gebelik sırasında sorunların ortaya çıkma olasılığını artırır.
- Aldığınız ilaçlardan herhangi birini bırakmanız veya farklı bir ilaca geçmeniz gerekip gerekmediğini doktorunuza sorun. Bazı ilaçlar henüz doğmamış bebek için güvenli olmayabilir. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- ACE inhibitörleri veya ARB'ler olarak adlandırılan tansiyon düşürücü ilaçlar
- Yüksek kolesterolü düşürmeye yönelik statinler (lipid düşürücü ilaçlar)

Doktorunuz başka hangi testleri isteyebilir?

Diğer sağlık sorunları sizi ve bebeğinizi etkileyebilir.

Doktorunuz aşağıdaki

sorunlara yönelik testleri yaptırmanız isteyebilir.

- **Tiroid fonksiyon testi.** Tip 1 diyabet hastalığı, tiroid yetersizliği (hipotiroidizm) veya aşırı tiroid faaliyeti (hipertiroidizm) riskini artırabilir. Tiroid hastalığı bebeğinizin büyümesini ve beyin gelişimini etkileyebilir. Tedavi edilmeyen hipotiroidizm düşük veya erken doğum olasılığını artırır.
- **Tıkalı arterler için tarama testi.** Gebelik kalbinizi zorlar ve diyabet hastalığı da kalp rahatsızlığı riskini artırır. Kalp rahatsızlığına yönelik risk faktörleriniz varsa, doktorunuz kalbe giden arterlerde tıkanma olup olmadığına dair bir tarama testinden geçmenizi isteyebilir. Bu tip kalp rahatsızlığının siz gebe kalmayı düşünmeden önce tedavi edilmesi gerekir.

Önceki gebeliğinizde gebelik şekeri yaşadysanız, yeniden gebe kalmadan önce şeker hastalığı testi yaptırmanız gerekir. Geçmişte gebelik şekeri geçirmiş olan kadınların sonraki 10 ilâ 20 yıl içinde şeker hastalığı geliştirme olasılığı yüzde 35 ilâ 60 arasındadır.



Gebelik sırasında nasıl bir bakıma ihtiyacınız olacak?

Kan şekeri. Gebeyken kan şekeri seviyenizin büyük olasılıkla gebelik öncesinde olduğundan daha sık ölçülmesi gerekecek. Kan şekerinizi doktorunuzun tavsiye ettiği sıklıkta ölçtürün. Kan şekerinizi muhtemelen yemeklerden önce, yemeklerden bir veya iki saat sonra, yatmadan önce ve gece ölçmeniz gerekecek.

Kan şekeri değerlerinizin ne olması gerektiğini doktorunuza sorun. Diyabet hastalığı olan gebe kadınların çoğu, düşük kan şekere yol açmadıkça bu kan şekeri seviyelerini hedeflemelidir:

- Yemeklerden önce: 95 mg/dL veya daha düşük
- Yemeğe başladıktan bir saat sonra: 140 mg/dL veya daha düşük
- Yemeğe başladıktan iki saat sonra: 120 mg/dL veya daha düşük

İnsülin. Gebe kalmadan önce zaten insülin pompası kullanıyorsanız, bunu kullanmaya devam etmelisiniz. İlk defa insülin pompası kullanmaya muhtemelen gebelik sırasında başlamayacaksınız. Ancak, diğer insülin tedavisi türleriyle kan şekeriniz kontrol altında tutulamıyorsa, doktorunuz insülin pompasına geçiş yapmanızı isteyebilir.

Tıbbi beslenme tedavisi. Beslenme tedavisi almak için bir diyetisyene görünmelisiniz. Size uygun hazırlanan bu sağlıklı beslenme planı, bir yandan kan şekerinizi kontrol altında tutarken, diğer yandan ihtiyaç duyduğunuz besinleri ve gerektiği kadar kilo almanıza yardımcı olur. Diyetisyen yediğiniz karbonhidrat (örneğin, patates, ekme ve meyve) miktarını sınırladığınızı tavsiye edebilir. Bir günde üç küçük öğün ile iki ilâ dört arası ara öğün yemek iyi bir fikirdir. Diyetisyeniniz aynı zamanda ne sıklıkta yemeniz ve bir günde kaç kalori almanız gerektiği konusunda tavsiyede bulunacaktır.

Vitaminler. Doktorunuz, gebeliğinizin ilk üç aylık dönemini (12. hafta) tamamladığınızda muhtemelen aldığınız folik asit miktarını azaltacaktır. Gebeliğin geri kalanı boyunca ve emzirmeyi kesene kadar tavsiye edilen folik asit miktarı çoğunlukla günde 0,4 mg (400 mikrogram) ilâ 1 mg arasındadır. Doğum öncesinde başka hangi vitaminlere ihtiyacınız olduğunu doktorunuza sorun.

Emzirebilecek misiniz?

Şeker hastalığı olan kadınlar bebeklerini emzirmeye teşvik edilirler. Emzirme bebeğinizin çocukluk dönemi obezitesi ve yaşamının ilerleyen yıllarında tip 2 diyabet riskini azaltır. Gebelik şekeri olan kadınlarda tip 2 diyabet hastalığı gelişme riskinde artış olur; emzirme bu riski de azaltıyor görünmektedir. Aynı zamanda, gebelik sırasında aldığınız kiloları vermenize de yardımcı olur.

İnsülin emziren kadınlar açısından güvenlidir. Tip 2 diyabet hastalığı tedavisi olarak metformin hapları alıyorsanız, emzirme döneminde bu ilaçları almayı güvenle sürdürebilirsiniz.

EDİTÖRLER:

Dr. Ian Blumer, Charles H. Best Diyabet Merkezi • Dr. Denice Feig, Mount Sinai Hastanesi

Bu hasta kılavuzunun geliştirilmesi Novo Nordisk Inc.'den alınan eğitim hibesiyle desteklenmiştir.

Sağlık çalışanlarına not: Bu hasta kılavuzu, Endokrin Topluluğu'nun klinik uygulama kılavuzlarını (www.endocrine.org/guidelines/index.cfm adresinde mevcuttur) temel alır ve bu kılavuzlarla birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Şeker hastalığı (diyabet) iyi kontrol edilmeyen gebe kadınlarda ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir?

Kan şekerinin yüksek olması sizi ve doğmamış bebeğinizi etkileyebilir. Kan şekeri yüksek olan gebe kadınlar aşağıdakilere daha eğilimlidir:

- Gebeliğin ilk iki ayında kan şekerinin (tip 1 veya tip 2 diyabet hastalığı olan kadınlarda) kontrol altında tutulmaması halinde bebekte doğum kusurlarının ortaya çıkması.
- Düşük veya ölü doğum (tip 1 veya tip 2 diyabet hastalığı olan kadınlarda).
- Yüksek tansiyon gelişimi.
- Çok erken doğum yapma - prematüre bebek
- Kan şekerinin yüksek olması bebeğin rahimde çok fazla büyümesine yol açabileceğinden, sezaryen zorunluluğu veya zor doğum.

Kan şekerinin sıkı kontrol altında tutulması, bu sorunlardan uzak durmanıza yardımcı olabilir. Diyabet hastalığı olan bir kadının yenidoğan bebeğinde doğum sonrasındaki birkaç gün içinde geçici kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) ortaya çıkabilir.

Bebeğinizin sağlıklı olmasına yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz?

Bebeğinizin ve kendi sağlığınızın yerinde olmasına yardımcı olabilirsiniz. Gebelik öncesinde, sırasında ve sonrasında doğru bir tıbbi bakım almak için kadın doğum uzmanınız ve diyabet uzmanınızla birlikte çalışın. Diyabet ilacınızı belirtilen şekilde alın ve kan şekerinizi kontrol altında tutun. Sağlık ekibiyle birlikte oluşturduğunuz sağlıklı beslenme planınızı uygulayın. Aynı zamanda, fiziksel olarak aktif olun. Sizin için hangi aktivitelerin en iyisi olduğunu doktorunuza sorun.

İyi haber şu ki, dikkatli planlama, doğru tıbbi bakım ve iyi bir özbakımla güvenli bir gebelik geçirebilir, sağlıklı bir bebek sahibi olabilirsiniz.

Bu hasta kılavuzu, Endokrin Topluluğu'nun tip 1, tip 2 ve gebelik dönemindeki şeker hastalığına (diyabet) sahip gebe kadınların bakımına yönelik, hekimler için hazırlanmış olan klinik uygulama kılavuzları 2013'ten alınmıştır.